



Cały ten fosfor

Jak każdy pierwiastek jest nam potrzebny. W organizmie występuje w zębach i kościach. Dostarczamy go w pożywieniu, szczególnie: mięsie, serach, przetworzonej żywności. U zdrowych osób jego nadmiar jest wydalany przez nerki. U pacjentów z ich niewydolnością odkłada się w organizmie, staje się toksyną i wywołuje poważne skutki zdrowotne. Ale jest też dobra wiadomość. Skuteczne możemy z tym walczyć. Jak? Zapraszamy do lektury majowego wydania gazetki „DaVita Wita!”.

Twój Zespół DaVita

FOSFOR JAKO TOKSYNA

Gdy w organizmie znajdzie się za dużo fosforu, możemy doświadczyć:

- bólu i złamań kości, niesprawności fizycznej,
- niedokrwienia kończyn, udaru mózgu, zawału/niewydolności/zaburzeń rytmu serca,
- nudności i wymiotów,
- świądu skóry,
- zaburzeń widzenia.

A dzieje się tak, bo fosfor niewystarczająco usuwa się podczas dializy. Dlatego warto stosować sprawdzone i skuteczne strategie, które pomogą obniżyć jego stężenie we krwi i zmniejszyć ryzyko wystąpienia powyższych chorób i zaburzeń. Jak to zrobić?

Skuteczna kontrola fosforu w organizmie

Te trzy poniższe rady stosowane w odpowiedni sposób, mogą zdziałać cuda:

- przestrzeganie diety ubogiej w fosforany,
- spożywanie preparatów wiążących fosfor w przewodzie pokarmowym (węglanu wapnia lub octanu wapnia),
- wydłużenie czasu dializy.

Choć wszystkie te metody są ważne i się uzupełniają, bardzo dużo dobrego dla osób dializowanych może przynieść regularne stosowanie wiążaczy fosforu. Przyjmowanie ich na początku każdego posiłku (**UWAGA: między posiłkami jest nieskuteczne**) sprawia, że fosfor zawarty w pożywieniu nie zostanie wchłonięty, tylko wydalony z kałem.

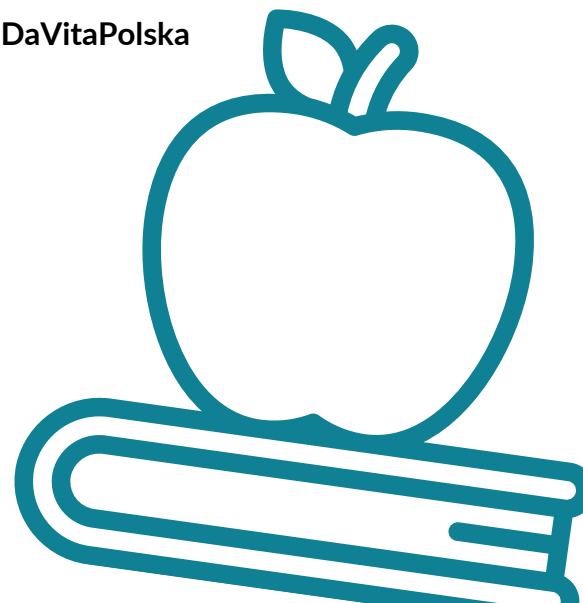
Twoje wyniki miesięczne wskazują, że masz w organizmie za dużo fosforu? Koniecznie przedyskutuj ze swoim lekarzem Twoje opcje.

Twój potas jest w normie? Serdeczne gratulacje! Tak trzymaj! Jesteśmy z Ciebie dumni!

Odwiedź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska





HISTORIE PACJENTÓW

„Czuję, że mam wpływ”

Na początku w ogóle nie wiedziałam, że w tyłu produktach jest fosfor. Jadłam to, co lubię – sery, orzechy, czekoladę, czasem parówki... Dopiero kiedy miałam bardzo złe wyniki i dializa została wydłużona, dotarło do mnie, że coś trzeba zmienić. Pani pielęgniarka tłumaczyła mi kilka razy, ale gdy lekarz pokazał mi wyniki i zapytał, jak biorę wiązacz, zrozumiałam, że robiłam to źle. Brałam rano i wieczorem, a obiad – największy posiłek – bez niczego. Teraz biorę tabletkę do każdego posiłku, nawet jak tylko coś podgryzam. I wyniki się poprawiły. Czuję, że mam na to wpływ.

Karolina z Łęcznej.

„Staram się trzymać dietę i fosfor spada”

Najgorsze były dla mnie ceny leków – drogie jak złoto. A ja emeryt... Przestałem brać, bo nie było mnie stać. Dopiero gdy dostałem receptę na inny węglan wapnia – tańszy – coś ruszyło. Co ważne, pan doktor mi mówił, że nie muszę jeść drogich rzeczy – że ryż z kurczakiem i sosem koperkowym jest tańszy i lepszy niż kiełbasa. To mnie przekonało. Staram się trzymać dietę, biorę leki do każdego posiłku i wreszcie fosfor spada. Nawet mnie ostatnio chwalili – fajnie, to mi dało dużą motywację.

Sławek z Warszawy.

„Musiałem nauczyć się, że podjadanie to też jedzenie”

Myślałem, że jak zjem ciastko czy kanapkę między posiłkami, to nie muszę brać tabletek. A potem lekarz mi powiedział: wszystko, co wkładasz do ust i trzeba pogryźć, wymaga wiązacza. Zapamiętałem to. Zawsze mam przy sobie wiązacz: na stole w kuchni, w pracy, nawet w plecaku. Ostatnio wyniki mam lepsze, czas dializy wrócił do normy. Bardziej boimy się wysokiego potasu, bo serce może stanąć. Dlatego nie jemy owoców i jarzyn, a coś trzeba jeść, więc sięgamy po inne jedzenie, a inne to nierzadko zbyt duża ilość fosforu. Nie jest to proste, trzeba się nauczyć, co jeść i w jakiej ilości. Ale da się (śmiech).

Wiesław z Pruszkowa.

„Jak widzę lepsze wyniki, to mam ochotę dalej się starać”

Na początku to wszystko było strasznie skomplikowane. Lista produktów, których nie wolno – jakby wszystko, co dobre, było zakazane...

Na dializach zaczęłam słuchać innych pacjentów. Jedna pani mówiła, że gotuje warzywa i ryż, ktoś inny polecił książkę kucharską i stronę internetową DaVita (davita.pl), super sprawa. W taki sposób nauczyłam się, jak jeść zdrowo i tanio. Lekarz mówił, że nie tylko zakazy się liczą, że warto szukać rozwiązań. Jak widzę lepsze wyniki, to mam ochotę dalej się starać.

Mariola z Kutna.

„Czytaj etykiety na produktach żywnościowych”

Od początku leczenia w stacji dializ miałam wysokie stężenie fosforu, ale po omówieniu z lekarzem badań miesięcznych szybko o tym zapomniałam. Fosfatemia obniżała się na krótko tylko na ścisłej diecie (np. szpitalnej). Odbywałam w stacji dializ cykle szkoleń, starałam się przyjmować wiązacz fosforu przed każdym posiłkiem, ale też jadłam to, na co miałam ochotę. Dopiero gdy bóle kostno-stawowe stały się nie do wytrzymania i wybudzały mnie w nocy, a stężenie fosforu przekroczyło 11 mg/dL, postanowiłam działać.

Znalazłam swoje sposoby, by unormować stężenie fosforu w organizmie. Co zawsze mówię innym dializowanym pacjentom? Czytajcie etykiety na produktach żywnościowych – można się do tego przyzwyczaić. Możecie zainstalować sobie w telefonie aplikację do skanowania kodów QR, by móc czytać etykiety na produktach żywnościowych. Możecie wspomagać się aplikacją do liczenia kalorii, ja używam FITATU.

I co najważniejsze, unikajcie największych „pułapek fosforanowych”:

- **mleka** – pacjent ze stanowiska obok na mojej zmianie pił przez lata mleko zamiast wody nieświadomy wysokiej zawartości fosforu; zamienił mleko na wodę, w tym samym miesiącu miał już lepszy fosfor – obniżył się z 7 do 5 mg/dL,
- **nabiału** – konieczne szczegółowo przeglądajcie etykiety produktów – są duże różnice w zawartości fosforanów,
- **mielonego mięsa,**
- **parówek,**
- **chrupkiego chleba, wafli ryżowych czy kukurydzianych,**
- **konserw,**
- **sosów do kanapek,**
- **gotowych produktów, szczególnie z dłuższą datą ważności (pierogów czy innych dań obiadowych).**

Urszula z Warszawy.

Kontakt do redakcji: pl_marcomm@davita.com